ローリングストック法

「非常食」にすることができます。

備器する食料・水を 少し多めに用意する。

食べた分を買い足し

非常時の食事の際に便利なもの

自分に合った避難を考えよう

が 避難す これからは、 ナ は必要となり 新型コロナウイ あります。 きな災害が発生す ると、 ルスなどの感染が広がる可能性があり 避難所以外 人が密集することとなり、 か れば、 感染を防ぐためには、 の避難も考えておく必要 多くの 安全な場所 人が避難所に 場所への避難 新型コ 避 口

知人の元へ避難する ・ドマップ とさまざまな避難先を想定し、 (地震および洪水)」を確認. 「※2遠方避難」、 災害時に、 在宅避難」 あらかじめ そして、 自分が 分散 や親 杉

% 低い 一砂崩

% 2 安全な場所に住んでいる親戚や友人宅など へ避難することも考えま

ただ

Ļ

こう

め、注意が必要です。 不安な場を知っていないと、どこが安全

ボース に避難 不安な場所 に避難 の合は普段か

一時的に車 危険な場

や迷った場合は、たら災害リスクを知っ

ためらわず

「避難所」

取るべき避難行動を確認しておきましょう。 戸 が無事であることを地域の人に連絡するようにし 避難するという考え方が大切です。 戚 てください。 て自宅周辺のリスクを把握し、 「避難所避難」 難所ではなく自宅で避難する が町ハザ また、 避難所以外の避難をする場合には、 自分

はどの危い 川の近く とどまる 「在宅避難」 険な場所に 所にいない場合は、土地などの浸水や土 ŧ 自宅に れ

中泊」も考えられます。 所にいない場合、一時: 一時: 中の中で過ごするれなどの危険な

> HOTEL BH BH ホテル等への 自宅の2階などへの 避難 40 60 垂直避難 公民館 可能ならば 友人や親戚宅 安全な場所での車中泊 避難所への避難 などへの避難 (高台や避難所の駐車場など)

自 備蓄品を用意し

·備蓄品

アルコー

ル

シ

(ウェットティッシュ)

など

川消毒液

ことが想定されます。 などの備蓄品を事前に用意しましょう 大きな災害が発生した場合、 食料や生活必需品の確保が難しくなる 水道など) が 使用 や飲料水 で ライフライン きなくなるだけ 生活用品

でなく、 気・ガス・

緊急速報メール

防災マニュアルブック

ノモ防

から一部抜粋

川の氾濫する危険を その周囲の人へ発信 (登録不要)



非常食や冷蔵庫の食材を調理するための必需品。

1本で約65分 使用可能

лт 15~20* a #!

◆その他の機関からの

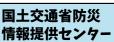
防災情報

3日分以上の水・食料の備蓄法②

ローリングストック法ならば、普段から食べなれた食品を

気象庁ホームページ

気象庁が発表している 防災気象情報を掲載



警報・注意報・気象情報 河川情報・降水ナウキャスト 等を掲載



0

防災速報

県内の防災情報を掲載



杉戸町防災ウェブサイト

3日分以上の水・食料の備蓄法①

99

家族の人数分

●7日間備蓄を実現するための知恵

冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから食べ

非常食はその後で食べるようにしましょう。

多めに買い置きしておく。

停電時は、クーラーボックスに

保冷剤と食べものを入れて保存する。

「ローリングストック法」で備蓄した非常食を食べる

25.00

ゆで時間の 短いものが

ローリングストック法については次ページで紹介。→

♥町からの防災

普段から冷蔵庫

レトルト食品

食べ積れた 好みのものを

1日1人3リットル、

最低3日分、できれば

7日分を用意しておく。

●あわせて、自宅近くの 総水ポイントもチェックしておこう。

総物 災害時に 不足しがちな ミホラル・食物 経規を補助。

これらのツー

ルを活用

避難のタイ

ミング

現状を把握し

ĸ

危険

ので、ご

ご利用くださ

フリーズ ドライ食品

少量のお消で

ましょう。 を察知し、

飲料水の備蓄量

備蓄することで、

災害時に自宅で、

当面の

三面の間、生活一定量の食料を

使用した分だけ買い

足し、常に一

ることが可能になります。

この

うな考え方

を

町では、さまざま

さまざま

な情

報伝達手段

を使用

Ų

民の皆さんへ情報を発信して

その他の機関

から

O

防災情報 ます

報

ŧ

あ

1)

ます

口

ス

と言い

リングスト

ックを心がけましょう

日頃

か

:ら自宅で

利

用して

いるものを少し多

報は

ココから

町内の防災情報を掲載



メール配信サービス 「すぎめー。」

①sugito-entry@sg-m.jp/2 空メール ②メール本文のアドレスに アクセス ③必要事項を入力

防災無線 24時間保存

フリーダイヤル: 0120-65-5714

『Yahoo!防災速報』にぜひご加入ください!

町では、ヤフー株式会社との「災害に係る情報発信等に関する協定」に基 づき、同社から提供されている『Yahoo!防災速報』を活用した防災情報 の配信等を実施しています。身の安全を守るためにお役立てください。

■スマートフォンで利用できるアプリ版(Android、iOS両対応)と、従来 型の携帯電話やパソコンにメールでお知らせするメール版があります。 ※メール版は、登録などが必要です。

【ダウンロード・配信登録の方法】

『Yahoo!防災速報』(新しいウィンドウが開きます)をご覧いただき、 画面の指示に従ってアプリのダウンロードまたはメール版をご登録くださ 110 <iOS版> <Android版>



あらゆる災害情報をブッシュ通知でお知らせします

2

A COLUMN

『Yahoo! 防災速報チラシ』から一部抜粋

非常持出品等を備えまし よう

宅で避難生活を送る際に必要な食料や水などの避難所へ避難する際に持ち出す非常持出品や、

ま

|感染予防対策に伴う非常持出品リスト □ マスク 体温計

| 各種医薬品| 敷物

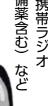






タ 毛 オ 布

ル





(常備薬含む)